2€

Le Petit Herboriste

Le journal de l'herboristerie aux 4 saisons - Numéro 104 - Printemps 2015

éditorial

Après un long sommeil hivernal, la Nature semble s'éveiller à l'unisson. Si nous posons un regard attentif sur tout ce qui nous entoure, nous pouvons ressentir cette notion d'unité. Comme si chaque arbre, chaque brin d'herbe, chaque insecte ou oiseau ,au même moment, portait en lui la même énergie. Comme dans un conte de fées, on observe le réveil simultané de tous ces êtres vivants, comme si une force magique enveloppait chacun d'un même élan vital d'enthousiasme et de croissance.

Comme un soleil qui s'impose de tout son éclat à la disparition du brouillard, la Nature autour de nous semble rayonner d'une même énergie créatrice et puissante.

C'est un chant collectif d'espérance que l'on entend, réunissant toutes les petites voix individuelles en une seule voix témoignant de l'avènement du printemps. Le lien devient visible, tout le Printemps est révélation de cette unité.

Parce que nous sommes nous-mêmes pareils à toute cette Nature qui fleurit autour de nous, nous ressentons dans nos vies, nos sentiments, nos émotions, ce lien qui nous relie tous.

Le printemps libère le vert, couleur de l'espérance, et souffle son vent de renouveau. Il lève le voile des individualités, il rassemble, il invite à l'humilité du tout petit être vivant que nous sommes mais cependant tout aussi important comme participant de la grande ronde de la Vie. Le printemps nous permet d'interpréter au mieux notre partition de vie, de jongler avec les notes qui se présentent pour faire sonner notre propre improvisation en harmonie avec tout ce et ceux qui nous entourent.

Alors n'hésitez pas! Laissez-vous porter par cette saison formidable, osez ouvrir vos yeux, vos oreilles et votre coeur et partagez sans restriction la joie de vos découvertes en toute générosité...

Béatrice Corjon

Conseil de saison

Le printemps en forme de la tête aux pieds

Saison de l'enthousiasme et des projets, le printemps nous invite à être à l'écoute de notre corps, qui semble prêt lui-aussi au renouveau. C'est le moment de faire le "tour du propriétaire" et de prendre les bonnes résolutions pour s'occuper de sa santé. Faire appel aux plantes dites "dépuratives" est une manière de permettre à toutes nos petites cellules de faire peau neuve.

Prévenir les troubles digestifs, veiller à une bonne hygiène intestinale, entretenir la fluidité de sa respiration...

Ce sera le rôle de la TISANE DEPURATIVE DE PRINTEMPS , l'incontournable starter de votre vitalité, assistée de notre HARMONISANT DE SAISON HEPATOFLUID (achillée, aubépine, romarin, pissenlit, maïs) pour équilibrer la fonction du Foie, se sentir bien dans son corps et dans sa tête : *action sur la gestion du stress, la récupération par un meilleur sommeil, la détente corporelle, l'apaisement émotionnel.*

Le printemps est parfois pour certains le réveil des ALLERGIES AUX POLLENS. Dans ce cas, on veillera à prévenir les inconforts grâce une fois encore aux plantes du foie, à prendre en cure de 3 semaines par mois.

Notre préparation sous forme de gouttes buvables d'extraits fluides à base de plantain, fumeterre, primevère, chardon marie complétée par des gouttes de bourgeons de cassis à l'action sur les glandes surrénales vous apportera le bien-être souhaité.

Pour retrouver tout votre tonus physique et mental, nous vous proposons notre concentré ENERGIE VITALE du laboratoire Apimab à base de gelée royale, ginseng, acérola, papaye et propolis : une cuillérée à café tous les matins à tartiner...

Quintessences florales

La fleur du Pommier sauvage

Accepter l'imperfection

C'est aux alentours de la fête de Pâques, symbole de la renaissance et de la transformation, qu'apparaissent les bourgeons qui libéreront début mai de petites fleurs roses et blanches, à la fois discrètes et éclatantes... Messagères de la fraîcheur et de l'allégresse du printemps...

Voilà que s'affiche dans la Nature le plus simplement du monde la beauté et la pureté. Le tronc noueux et ridé du pommier sauvage s'efface à notre regard et laisse toute la place au spectacle de ses fleurs irradiantes de lumière. Toute la présence de l'arbre fleuri invite à comprendre le sens caché de la pureté. Nous sommes tous concernés par la recherche de la perfection, dans nos vies individuelles, familiales, sentimentales ou professionnelles. Il est noble de rechercher le meilleur pour soi et les autres mais le danger est d'être trop exigeant et de rester figé sur certaines attitudes et pensées. Se focaliser sur des détails insignifiants, voir le côté négatif plutôt que le positif, avoir de manière compulsive le besoin d'être toujours parfait... Cela nous coupe du sens même de la vie, qui est d'accueillir le nouveau, de trouver des voies inexplorées, de s'ouvrir au changement, de lâcher du lest quand cela est nécessaire pour pouvoir aller plus loin...

La perfection à laquelle nous aspirons, n'est-ce pas plutôt la sagesse de savoir que tout étant éphémère, tout étant impermanent, c'est notre chemin de vie qui en fait est parfait en nous obligeant à accepter l'imperfection de nos actes au quotidien.

Quelques situations où cette fleur du Docteur Bach peut vous accompagner :
-maladies de la peau, cure de désintoxication, période de sevrage, maladies virales, intoxications alimentaires.
-au moment de l'adolescence et de la ménopause chez les femmes, pour accepter les changements du corps
-états obsessionnels, anorexie, troubles du comportement, refus de la sexualité

Mode d'emploi: 4 gouttes 4 fois par jour sous la langue en dehors des repas Souvent associée à la fleur de Noyer (Walnut) qui convient bien dans les périodes de transition et de passage. Quelques gouttes dans l'eau du bain ou en compresses locales sur les lésions (eczéma, psoriasis, zona).

La fleur de pommier sauvage entre dans la composition de la Crème RESCUE, aux vertus apaisantes, réconfortantes, décontractantes.
A utiliser plusieurs fois par jour .

"L'aventure est une crise qu'on accepte, la crise est une aventure qu'on refuse. Et il est à chaque instant possible dans notre vie de décider si la rupture qui nous arrive est là pour nous détruire ou aucontraire pour nous faire évoluer, nous forcer à trouver en nous des ressources dont nous ignorions jusqu'à l'existence.

"Bertrand Piccard auteur de "Changer d'altitude"

Des nouvelles de la recherche

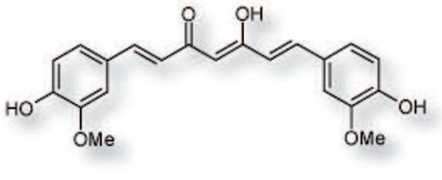
Extrait de curcuma et dépression

Les principes actifs du curcuma , les curcuminoïdes , sont connus pour leurs remarquables propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Des extraits standardisés de curcuma ont largement démontré leur efficacité dans le domaine des douleurs inflammatoires liées aux affections rhumatismales chroniques et plusieurs études confirment leur intérêt dans la prévention de plusieurs maladies neurodégénératives et de certains cancers. Une récente étude clinique publiée dans la revue "Phytotherapy Research" suggèrent que des extraits de curcuma standardisés en curcuminoïdes pourraient avoir des effets anti-dépresseurs comparables voir même supérieurs à la fluoxétine (Prozac®).

Selon la thèse de plusieurs équipes de chercheurs , la dépression ne serait pas la résultante d'un simple déséquilibre des neurotransmetteurs mais plutôt l'inverse. La conviction que la dépression serait une maladie inflammatoire liée à une inflammation systémique est de plus en plus acquise. Des chercheurs ont noté une relation directe entre le taux de plusieurs marqueurs de l'inflammation (interleukines, protéine C réactive) et les idées suicidaires.

L'inflammation et le stress oxydatif qui lui est associé sont à la base des désordres cellulaires qui mènent à la dépression endogène et à d'autres troubles comportementaux de plus en plus fréquents dans notre société. Des substances naturelles comme les curcuminoïdes qui contrôlent l'inflammation sans générer d'effets secondaires offrent des avantages importants pour notre santé quotidienne.

Phytother Res. 2014 Apr;28(4):579-85. doi: 10.1002/ptr.5025. Epub 2013 Jul 6.
Efficacy and safety of curcumin in major depressive disorder: a randomized controlled trial.
Sanmukhani JJ, Satodia V, Trivedi J, Patel T, Tiwari D, Panchal B, Goel A, Tripathi CB



Focus Santé

La vitamine K2 est aussi essentielle que la vitamine D3

Si la vitamine D3 est devenue une star de la nutrition, il n'en est pas de même de la vitamine K2 qui reste encore peu connue du grand public alors qu'elle joue un rôle aussi important au niveau de la prévention de l'ostéoporose et de la santé cardiovasculaire.

Il existe plusieurs formes de vitamines K. Dans l'alimentation et principalement dans les légumes verts, on trouve de la vitamine K1 (phylloquinone) alors que la vitamine K2 (ménaquinones) est produite par nos bactéries intestinales ou provient de sources animales. Dans certains aliments fermentés comme le natto (à base de graines de soja fermentées) on trouve une quantité importante de vitamine K2 MK7 (ménaquinone 7) dont la biodisponibilité est supérieure aux autres formes de vitamine K.

La vitamine K2 est nécessaire à la construction osseuse car elle participe aux réactions de carboxylation de l'ostéocalcine, une protéine synthétisée par les ostéoblastes indispensable à la densité osseuse ainsi qu'à la synthèse d'une autre protéine (protéine matrice Gla) qui favorise également le renouvellement métabolique des os. Au total, la vitamine K2 est essentielle pour diriger le calcium vers les tissus osseux et non vers les parois artérielles ou les tissus conjonctifs.

Paradoxalement , il est possible de souffrir d'un manque de calcium dans les os et d'un excès de calcium dans les artères , en particulier chez les femmes ménopausées. Sans la vitamine K2, une consommation excessive de produits laitiers ou de compléments alimentaires à base de calcium peuvent augmenter le risque de fracture et font courir un risque plus élevé d'accidents cardiaques.
Selon certaines études, la consommation de 45 µg par jour de vitamine K2 pourrait réduire de plus de 50% le risque de pathologies cardiovasculaires en participant à la prévention de la calcification des artères.
D'autres études suggèrent que la vitamine K2 pourrait réduire le risque d'apparition de certains cancers surtout lorsqu'elle est associée à la prise de vitamine D3.

Attention, ne pas oublier que la prise de vitamine K2 peut interférer avec un traitement médical anticoagulant.

La plante de saison

La plante du printemps

A la rencontre du Chardon marie (Silybum marianum)

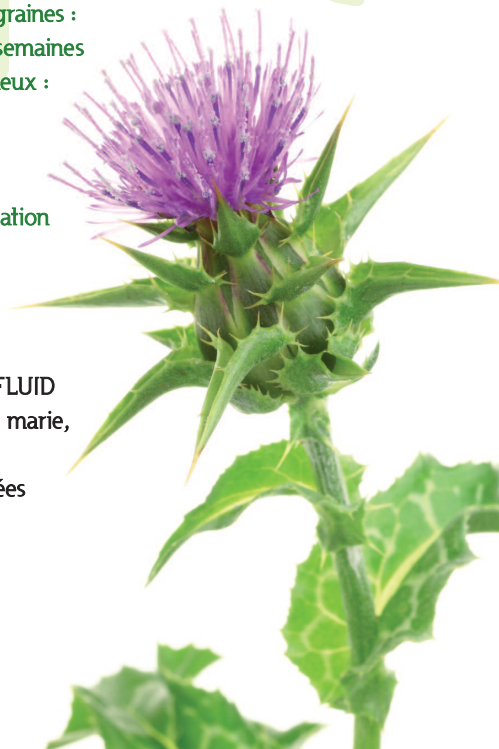
Encore appelé artichaut sauvage ou chardon de Notre-Dame, cette belle plante bisannuelle au feuillage panaché vert et blanc (ses marques blanches proviendraient du lait de la Vierge allaitant l'enfant) est un remarquable remède du FOIE. On pourra utiliser ses feuilles séchées mais surtout ses graines sans danger ni contre-indication.

Voici résumées ses propriétés : action de protection du foie, stimulation de sa fonction de régénération tissulaire, élimination des toxines.
Action réparatrice sur le foie : avec le Desmodium adscendens , plante originaire d'Afrique, le chardon marie est l'une des rares plantes capable de réparer le parenchyme hépatique.
Action protectrice du foie grâce à la présence de flavonoïdes et de flavolignanes.
Action anti-oxydante : la silymarine augmente la captation des radicaux libres produits par les substances hépatotoxiques.
Action de réduction du taux de transaminases et phosphatases alcalines.
Action vasculaire de tonicité

Quelles sont ses indications principales ?
-troubles du foie et de la vésicule biliaire, lithiase, migraines, vertiges.
-hépatites virales ou médicamenteuses, stéatose, taux élevé de fer sanguin.
-intoxication aux métaux lourds
- indiqué en parallèle aux chimiothérapies pour réduire l'inconfort digestif occasionné
-excès de cholestérol sanguin
-allergies saisonnières
-tension artérielle faible et due à une perturbation de l'équilibre du système nerveux sympathique (personnes nerveuses et anxieuses)
-troubles des règles chez la femme , syndrome prémenstruel , troubles de la ménopause, en association avec des plantes spécifiques.

Comment l'utiliser ?
-en infusion de feuilles ou de graines :
à 3 tasses par jour pendant 3 semaines
-en extrait sec ou macérât huileux :
3 à 4 capsules par jour de SILYMARINE laboratoire Bakanassan ou AXODETOX laboratoire Form'axe en association avec l'acide alpha lipoïque.
-en extrait fluide: 20 gouttes 2 fois par jour dans de l'eau

Notre conseil +++ : CHOLAFLUID (Herbea) composé de chardon marie, petite centaurée, gentiane, romarin et angélique: 2 cuillérées à café par jour dans de l'eau.



Nouveautés

CHARBON VEGETAL SUPER ACTIVE 100% SOLUBLE (laboratoire Vecteur Santé) : à partir de bois de coques de noix de coco, ce charbon soluble est préparé selon un procédé exclusif à la vapeur d'eau, garantissant une dispersion instantanée du charbon, que ce soit dans un verre d'eau ou de jus de fruit...finis les désagréments de la simple poudre !
Très efficace pour soulager les gaz intestinaux, aérophagie, aigreurs d'estomac, mauvaise haleine, diarrhées.

POSITIV.ON (laboratoire Orthonat) : à base d'huiles volatiles et d'extrait de curcuma .
Un procédé de fabrication particulier à partir de la matière première qui confère au produit des propriétés sédatives Pour un équilibre mental en période de dépression, sans contre- indication: 2 gélules par jour

HUILE DE COCO Natura Santé : naturelle et sans conservateur, pour un usage externe .
Hydratation et soin de la peau et des cheveux secs, à redécouvrir ...

GASTRIDIGEST (laboratoire Carrare) à base de soja (sans OGM) fermenté par Lactobacillus delbrueckii et de carbonate de calcium. Pour soulager l'acidité gastrique, les crampes d'estomac,contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.
A associer à notre tisane "confort de l'estomac".

Informations

Congrès des Herboristes : Herboriste, une compétence pour la santé de tous !

Le 3e congrès des Herboristes aura lieu les 25 et 26 avril, à l'Espace Vanel àToulouse

Cette nouvelle édition du Congrès des Herboristes a pour thème : Herboriste, une compétence pour la santé de tous !
Organisé par l'Herboristerie du Palais Royal ,Natura Mundi, L'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales, l'Imderplam, Phytofrance et l'IPSN (Institut pour la Protection de la Santé Naturelle), il réunira des professionnels de France et d'Europe, des spécialistes et des amoureux des plantes qui, à travers des tables rondes, des témoignages, des interviews nous raconteront leurs expériences et leurs savoirs.
Vous entendrez ainsi Claude et Lydia Bourguigon, inégnieurs agronomes, spécialistes des terroirs, conférenciers à succès mais aussi tous les herboristes de renom : Michel Pierre,Partice de Bonneval, Jean-François Astier, Claudine Luu, Gilles Corjon, Philippe Andrianne
et tous les autres acteurs de la filière de l'herboristerie.
Inscription auprès de l'IPSN : http://www.ipsn.eu/actualites/ch32015inscription/

Démonstration de danses des fleurs de Bach

avec Agnès Coste : chaquedanse dessine un mandala qui canalise l'énergie harmonisante de la fleur dansée et nous recentre.
le samedi 2 mai de 16h à 16h45 au Premier Festival du Bonheur de Grenoble organisé les 2 et 3 mai 2015
par "la Bulle de Bonheur", 9 rue Jacques Thibaud à Grenoble
www.bulle-de-bonheur.com/festival-du-bonheur.html

Les Jeudis du Miel : Nous vous proposons chaque semaine de découvrir et déguster nos différents miels : miel de l'Oisans, miel des Pyrénées, miel du Berry....

L'HERBORISTERIE sera ouverte normalement les samedi 2 mai, 9 mai, le vendredi 15 et le samedi 16 mai (Ascension) aux horaires habituels.

Notre journal est consultable directement via notre site internet.
Si vous souhaitez recevoir la version papier par poste, merci de nous envoyer vos coordonnées précises, nom, prénom, adresse, téléphone, accompagnées de votre règlement.
Abonnement 1 an= 4 numéros (mars, juin, septembre, décembre) = 10 euros

Herboristerie Corjon

2, rue JJ Rousseau - 38000 Grenoble - Tél : 04 76 44 26 06
www.herbea-nature.com - e-mail : herbo.corjon@gmail.com
Ouvert de 10h à 13h / 14h à 18h du mardi au vendredi, le samedi matin : de 9h à 13h

Imprimé sur papier recyclé Conception et impression : Centre d'Impression Numérique 04 76 87 56 09 - Articles rédigés par Béatrice et Gilles Corjon - Dépôt légal décembre 2014 - ISSN 1279 - 886 X